

Zucchini-Polenta-Puffer mit Kräuterdip dazu Wintersalat mit Kürbis und Pastinake

Vegan Family Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 2727 kj/652 kcal • Tag 2 kochen

25



Polenta



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Maizena



vegane Mayonnaise



Veganes cremiges
Sojaprodukt



Schnittlauch



Hokkaido-
Kürbis, gewürfelt



Pastinake



rote Zwiebel



Pflücksalat



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Polenta	1 x 100 g	2 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hokkaido-Kürbis, gewürfelt	1 x 200 g	2 x 200 g
Pastinake	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Pflücksalat	1 x 50 g	1 x 100 g
Öl*, Balsamicoessig*, Zucker*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	525 kJ/126 kcal	2727 kJ/652 kcal
Fett	7.14 g	37.07 g
- davon ges. Fettsäuren	0.76 g	3.93 g
Kohlenhydrate	12.82 g	66.62 g
- davon Zucker	2.90 g	15.06 g
Eiweiss	2.34 g	12.18 g
Salz	0.309 g	1.606 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 11 Soja.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Pastinake schälen, längs halbieren und 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel, Pastinake- und Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit Hälfte „**Hello Patatas**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen für 25 Min. backen.



Puffer formen

Zucchini, Maisstärke, restliches „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Topf mit der **Polenta** geben und gut vermengen.

Aus der Masse 6 [12] gleichmässige flache Puffer formen und vorsichtig in der restlichen trockenen **Polenta** panieren.

In einer grossen Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Öl*** erhitzen und **Puffer** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten.



Polenta kochen

250 ml [500 ml] **Wasser*** in einen kleinen Topf mit Deckel füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Drei Viertel der **Polenta** hineinrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 1 Min. kochen lassen.

Hitze reduzieren und **Polenta** abgedeckt für 5 Min. quellen lassen.



Währenddessen

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Pflücksalat zugeben und vermengen.

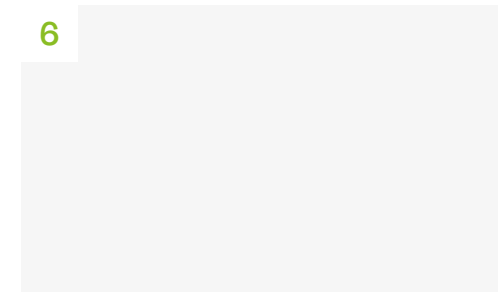


In der Zwischenzeit

Zucchini grob in ein sauberes Küchentuch reiben und gut ausdrücken.

Schnittlauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Kräuter**, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



Anrichten

Salat auf Teller anrichten und mit dem **Wintergemüse** toppen.

Kräuterdip daneben verstreichen und die **Polenta-Puffer** darüber anrichten.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Courgette and polenta pancakes with herb dip

served with winter salad, pumpkin and parsnip

25

Vegan Family Lots of vegetables 35-45 minutes • 2.727 kj/652 kcal • Cook on day 2



Polenta



Courgette



"Hello Patatas" spice mix



Corn starch



Vegan mayonnaise



Vegan creamy soy product



Chives



Diced Hokkaido pumpkin



Parsnip



Red onion



Curled lettuce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, balsamic vinegar*, sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Polenta	1 x 100 g	2 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x 6 g	2 x 6 g
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Vegan mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Vegan creamy soy product (11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Diced Hokkaido pumpkin	1 x 200 g	2 x 200 g
Parsnip	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Curled lettuce	1 x 50 g	1 x 100 g
Oil*, balsamic vinegar*, sugar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

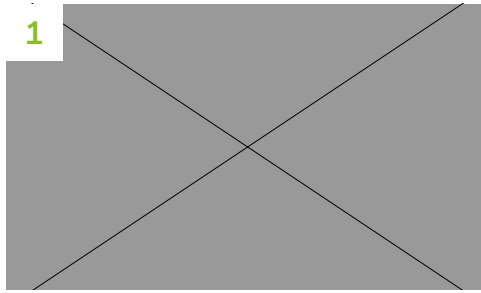
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	525 kJ/126 kcal	2.727 kJ/652 kcal
Fat	7.14 g	37.07 g
- incl. saturated fats	0.76 g	3.93 g
Carbohydrate	12.82 g	66.62 g
- incl. sugar	2.90 g	15.06 g
Protein	2.34 g	12.18 g
Salt	0.309 g	1.606 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 11 Soya.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



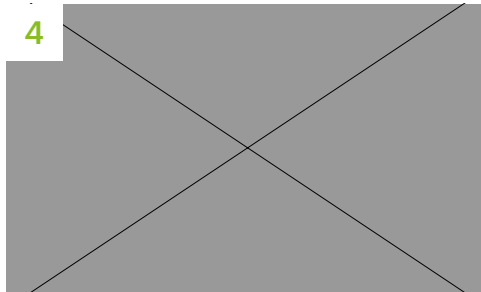
Prepare the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the onion into fine strips.

Peel the parsnip, halve it lengthways and cut into 2 cm cubes.

Spread onion, parsnip and diced pumpkin on a baking tray lined with baking paper and mix with half of the "Hello Patatas" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake in the oven for 25 min.

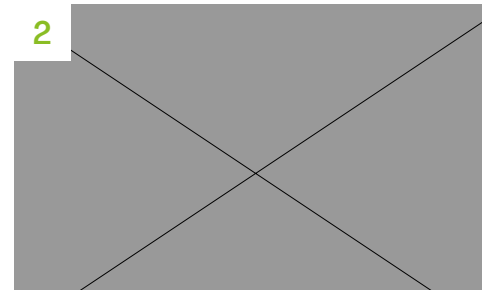


Shape the pancakes

Add courgette, corn starch, the remaining "Hello Patatas" spice mix, salt* and pepper* to the pot with the polenta and mix together well.

Form 6 [12] evenly sized flat patties from the mixture and carefully coat them with the remaining dry polenta.

Heat up 3 tbsp. [6 tbsp.] of oil* in a large frying pan and sauté the pancakes for 2-3 min. on each side.

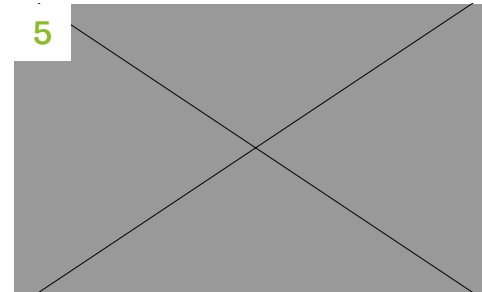


Cook polenta

Pour 250 ml [500 ml] water* into a small pot with a lid, add salt* and bring to the boil.

Stir in three quarters of the polenta and cook for 1 min. over a medium heat, stirring constantly.

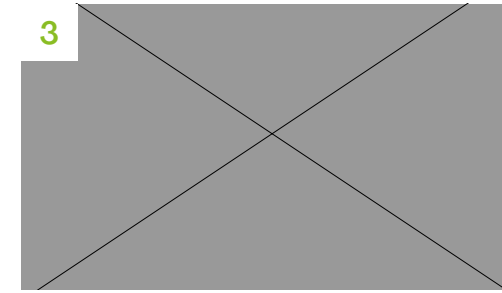
Reduce heat and let polenta swell, covered, for 5 min.



In the meantime

In a large bowl, mix together 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Add the curled lettuce and mix together well.

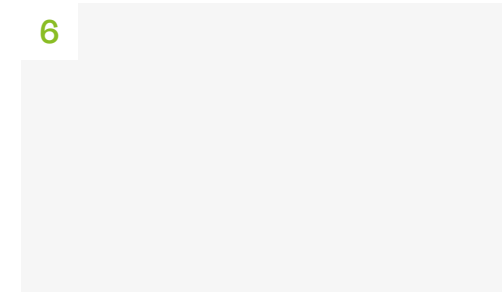


Meanwhile

Roughly grate the courgette into a clean kitchen towel and squeeze the towel well.

Chop the chives finely.

In a small bowl, mix together the vegan mayonnaise, vegan creamy soy product, herbs, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt*, and pepper* to make a dip.



Serve

Arrange salad on plates and top with winter vegetables.

Spread the herb dip next to the salad and arrange the polenta pancakes on top.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Polenta aux courgettes avec dip aux herbes, salade d'hiver à la courge et au panais

25

Végétalien Famille Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 2.727 kj/652 kcal • Cuisiner au 2e jour



Polenta



Courgettes



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Maïzena



Mayonnaise végétalienne



Produit de soja
crémeux végétalien



Ciboulette



Courge Hokkaido,
coupée en dés



Panais



Oignon rouge



Laitue à couper



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi
huile*, vinaigre balsamique*, sucre*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit bol et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Polenta	1 x 100 g	2 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 6 g	2 x 6 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Crème cuisine végétalienne au soja (11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Potimarron, coupé en dés	1 x 200 g	2 x 200 g
Panais	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Laitue	1 x 50 g	1 x 100 g
huile*, vinaigre balsamique*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

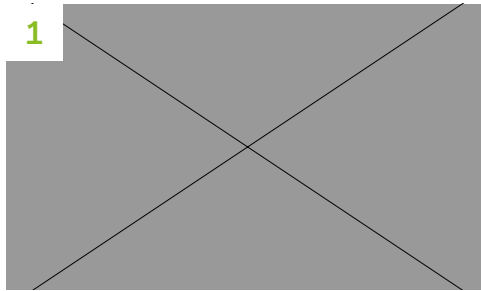
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	525 kJ/126 kcal	2.727 kJ/652 kcal
Lipides	7.14 g	37.07 g
- dont acides gras saturés	0.76 g	3.93 g
Glucides	12.82 g	66.62 g
- dont sucre	2.90 g	15.06 g
Protéines	2.34 g	12.18 g
Sel	0.309 g	1.606 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 11 soja

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



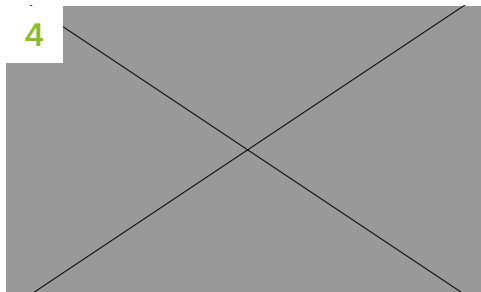
Préparer les légumes

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Émincer l'oignon.

Éplucher le panais, le couper en deux dans le sens de la longueur et en faire des cubes de 2 cm.

Répartir l'oignon, les dés de panais et de courge sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et mélanger avec la moitié d'« Hello Patatas », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*. Cuire au four 25 min.

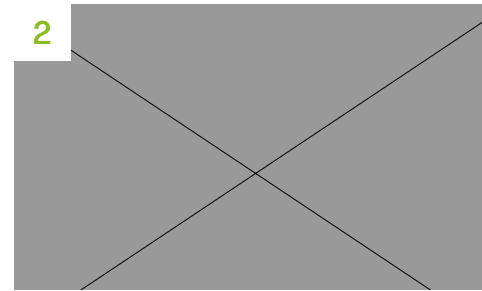


Former les galettes

Mettre les courgettes, la féculé de maïs, le reste d'« Hello Patatas », le sel* et le poivre* dans la casserole contenant la polenta et bien mélanger.

Former 6 [12] galettes plates et régulières avec la masse et les paner délicatement dans le reste de polenta sèche.

Dans une grande poêle, chauffer 3 cs [6 cs] d'huile et cuire dedans les galettes 2 à 3 min de chaque côté.

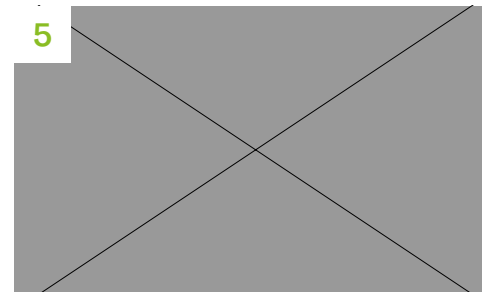


Cuire la polenta

Verser 250 ml [500 ml] d'eau* dans une petite casserole avec couvercle, saler* et porter à ébullition.

Verser 3/4 de la polenta et laisser cuire à feu moyen 1 min en remuant constamment.

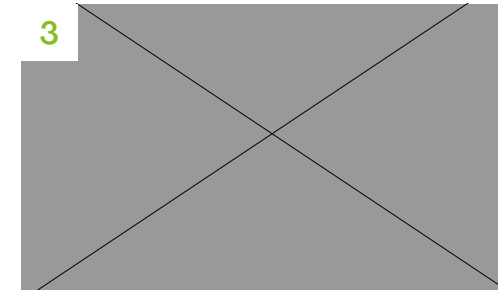
Réduire le feu et laisser gonfler la polenta à couvert 5 min.



Pendant ce temps

Dans un grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter la salade et mélanger.

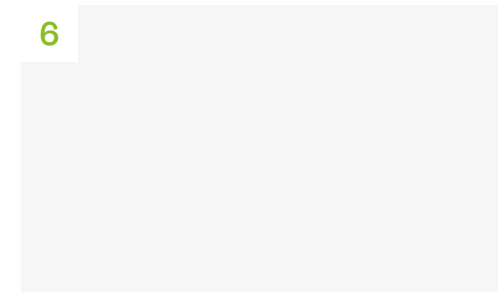


Pendant ce temps

Râper grossièrement les courgettes dans un torchon propre et bien les essorer.

Hacher finement la ciboulette.

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, le produit de soja crémeux végétalien, les herbes, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir un dip.



Dresser

Dresser la salade dans les assiettes et la garnir de légumes d'hiver.

Étaler le dip aux herbes à côté et dresser les galettes de polenta par-dessus.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

